

## Un progetto per San Giacomo del Martignone

### Un posto dove andare ...

per incontrarsi e incontrare sé stessi nel silenzio o nella relazione con gli altri.

Scoprire la vita del parco e della natura come metafora della propria interiorità.

Il parco vive in relazione con l'aria, con l'acqua, con la terra, con le persone che lo frequentano e possibilmente lo amano.

**Noi** viviamo in relazione con l'ambiente e con le persone con le quali entriamo in contatto e tutto assume valore a seconda della relazione che abbiamo con noi stessi.

**Vi proponiamo** di incontrarci e fare gruppo per scoprire quella dimensione interiore che dà forma alle nostre relazioni; per scoprire i moti della nostra anima, le emozioni che tutti proviamo e alle quali spesso non sappiamo dare un nome, alla ricerca di un'armonia con noi stessi, con gli altri e con la natura che ci circonda.

### Venerdì 9 febbraio

Ore 20.45

Sala del Centro Civico di San Giacomo del Martignone via Torresotto n. 2

invito alla presentazione del progetto

**"Un posto dove andare: il parco, la mia interiorità"**

insieme a voi parteciperanno per un saluto:

Loris Ropa, *Sindaco*

per la presentazione del progetto:

Elve Ghini,

*Assessore Sanità, Servizi alla Persona, Volontariato e Pari Opportunità*

Mirna Cocchi,

*Assessore all'Ambiente,*

*Mobilità e Attività Produttive*

Guglielmo Guidi,

*Associazione Anzola Solidale*

Annalena Campadelli,

*Centro Famiglie*

Mohammed El Kebch

*Assoc. Culturale Assadakah*

Morandi Nadia

*Gruppo "Ambientiamoci"*

associazioni promotrici del progetto

per il collegamento con il progetto di progettazione partecipata

Manuela Capelli

*Architetto*

per i contenuti dell'attività formativa

Angelina Marini

*Formatore, esperto dei processi comunicativo*

*relazionali*

## Incontro e Formazione

**Il primo modulo** del progetto si rivolge a persone motivate a migliorare le proprie capacità relazionali, partendo dal presupposto che per star bene con gli altri occorre prima star bene con se stessi.

Si svilupperà in due tempi:

### da Marzo ad Aprile

Otto incontri a cadenza settimanale, il mercoledì dalle ore 20,45 alle ore 22 Sala del Centro Civico di San Giacomo del Martignone via Torresotto n. 2

### da Maggio a dicembre

(con interruzione nei mesi di luglio-agosto)

Una volta al mese.

Gli incontri saranno facilitati dalla dott.ssa Angelina Marini, formatrice, esperta dei processi comunicativo-relazionali.

**Gli incontri** avranno un carattere esperienziale e, orientativamente, avranno come argomento:

La conoscenza reciproca

La respirazione

Le emozioni

L'empatia

L'ascolto

La comunicazione efficace

I conflitti

Le relazioni in armonia

## Laboratori aperti a tutti

**Il secondo modulo** del progetto si rivolge a genitori, bambini e nonni interessati a laboratori manuali finalizzati allo stare insieme per conoscere e conoscersi "conoscere l'ambiente in cui si vive e aprire le relazioni"

### da aprile a dicembre

**Vita e cultura delle api**, proiezione di un filmato realizzato da un apicoltore locale. **Una merenda al miele**, miele anzolese e dolci al miele marocchini.

**"Ci raccontate di parchi e aree verdi dei vostri Paesi?"** Incontro con gli abitanti provenienti da Paesi stranieri.

**Il macero-ecosistema** da conoscere, proteggere, curare. **Merenda e costruzione di aquiloni.**

**La fauna intorno al macero**, mini habitat per specie. **Merenda, caccia al tesoro** con indicazioni e riferimenti alle conoscenze acquisite.

**La costruzione di mangiatoie** per aiutare gli uccelli nei mesi più freddi (assunzione di impegno per riempimento e controllo). **Merenda, e giochi all'aperto** con materiali di recupero.

**Mercatino** multi etnico ed equo solidale.

**Un albero di Natale nel Parco**, laboratorio per costruire addobbi per l'albero.

**Animali autoctoni**, laboratorio per la costruzione in legno delle sagome degli animali autoctoni.

I laboratori saranno realizzati dai volontari delle Associazioni promotrici del progetto, presso l'area verde e il Centro Civico di San Giacomo del Martignone. le date dei laboratori e le modalità di iscrizione saranno definite e comunicate in seguito.